グンゼスポーツ 富山店 2024年1月タイムテーブル

月曜日

	ﾚｶﾞｰﾄｽﾀｼﾞｵ	ジム	Hotｽﾀｼﾞｵ	プール	ﾌﾟﾗｻﾞｽﾀｼﾞｵ
9				やわゆるウォークは、途中入水・途中退水OKﾚ	
10	10:15-10:45 健康調整J-POP 伏木			10:10-10:30 やわゆるウォーク 有井	10:15-10:30 ラジオ体操
11	11:10-11:55 ファンムーブ 平井	11:00-11:15 筋膜リセット		10:45-11:30 ベビースイミング 11:45-12:15 アクア30 有井	10:45-11:30 ハタヨガ 荒井
12	12:15-12:55 シンプルSTEP 伏木	12:00-12:30 TOPRIDE RADICAL		12:20-13:05 目指せ50Mバタフライ 今井博美	
13	13:20-14:05 MEGADANZ MEGU RADICAL		13:00-13:45 ﾎｯﾄﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ 中澤	13:10-13:55 目指せ25M平泳ぎ 竹沢	
14	14:25-15:10 エナジームーブ 中澤	14:30-15:00 UBOUND NAOKO RADICAL		14:00-14:45 有料スクール 竹沢	
15		15:20-15:35 ｽﾄﾚｯﾁﾎｰﾙⒷ	15:30-16:15 ﾎｯﾄﾃﾞﾄｯｸｽﾖｶﾞ 大場	15:30-18:30 ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ	
16					16:45-17:45 空手スクール
17					
18	18:15-19:00 ボルドブラ 平井				
19	19:10-19:40 ﾌｨｯﾄﾈｽﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ 大井	19:00-19:30 UBOUND YUKI RADICAL	19:15-20:00 ﾎｯﾄﾃﾞﾄｯｸｽﾖｶﾞ 松本	19:00-19:45 アクアエアロ 有井	
20	19:50-20:35 マーシャルビート 松永 20:45-21:30 ZUMBA 川口	19:45-20:15 TOPRIDE RADICAL 20:35-20:50 ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙⒷ	20:30-21:15 ﾎｯﾄ美ﾒｲｸﾖｶﾞ 小林	19:55-20:25 目指せ50M平泳ぎ 有井	
21					

火曜日

	ﾚｶﾞｰﾄｽﾀｼﾞｵ	ジム	Hotｽﾀｼﾞｵ	プール	ﾌﾟﾗｻﾞｽﾀｼﾞｵ
9					
10	10:15-11:00 FIGHT DO TERA RADICAL	10:30-11:00 ﾋﾞﾗﾃｨｽ Shapeup 池永		10:30-11:15 目指せ25Mクロール 横内	10:15-11:30 成人ピラティス 阿閉
11	11:20-12:05 エナジームーブ 安田			11:30-11:50 やわゆるウォーク 寺坪	←やわゆるウォークは、途中入水・途中退水OK
12	12:25-12:55 POWER NAOKO RADICAL	12:10-12:25 筋膜リセット		11:55-12:40 アクアエアロ 寺坪 12:45-13:45 成人ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 水口	
13	13:20-14:05 ZUMBA 川口	13:00-13:15 ｽﾄﾚｯﾁﾎｰﾙⒷ	13:00-13:45 ﾎｯﾄ美ﾒｲｸﾖｶﾞ 金森		
14	14:25-15:10 ファンムーブ 菅原	14:00-14:30 TOPRIDE RADICAL			
15		15:30-16:00 TOPRIDE RADICAL	15:15-16:00 ﾎｯﾄﾃﾞﾄｯｸｽﾖｶﾞ 大井	15:30-18:30 ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ	
16					
17					
18	18:15-19:00 style HIPHOP MEGU				
19	19:20-20:05 UBOUND MIZU RADICAL	19:10-19:25 ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙⒷ	19:00-19:45 ﾎｯﾄﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ 板倉	19:00-20:00 成人ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 有井 20:00-20:30 脂肪燃焼ｽｲﾑ 今井博美	19:15-20:30 成人ピラティス 阿閉
20	20:20-21:05 エナジーSTEP ほめゆき	20:30-21:00 TOPRIDE RADICAL	20:45-21:30 ﾎｯﾄﾃﾞﾄｯｸｽﾖｶﾞ 大井		
21					

水曜日

	ﾚｶﾞｰﾄｽﾀｼﾞｵ	ジム	Hotｽﾀｼﾞｵ	プール	ﾌﾟﾗｻﾞｽﾀｼﾞｵ
9					
10	10:15-11:00 健康調整POINT3 菅原			10:45-11:30 ベビースイミング	
11	11:20-12:05 エナジームーブ 菅原	11:15-11:30 ARKE		11:45-12:15 目指せ25Mバタフライ 寺坪	
12		12:20-12:50 UBOUND NAOKO RADICAL	12:00-12:45 ﾎｯﾄﾃﾞﾄｯｸｽﾖｶﾞ 大井	12:25-12:55 水中健康運動 竹沢	
13	13:00-13:45 FIGHT DO 川口 RADICAL			13:05-13:50 目指せ50M背泳ぎ 今井博美	
14	14:00-14:45 エナジーSTEP 板倉	13:50-14:20 ベルビック ストレッチ 今井			
15	15:00-15:45 ファンムーブ 板倉	15:30-16:00 TOPRIDE RADICAL	15:00-15:45 ﾎｯﾄﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ 今井	15:30-18:30 ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ	
16					16:45-17:45 空手スクール
17					
18	18:20-19:00 シンプルSTEP 伏木				
19	19:20-20:05 ダンスエアロ UNO	19:10-19:40 UBOUND MIZU RADICAL		19:30-20:15 スイミングサークル 今井博美	19:15-20:30 成人ピラティス 石黒
20	20:30-21:15 FIGHT DO SHIN RADICAL	20:00-20:15 ｽﾄﾚｯﾁﾎﾟｰﾙⒷ	19:45-20:30 ﾎｯﾄ美ﾒｲｸﾖｶﾞ 板倉		
21					

木曜日

	ﾚｶﾞｰﾄｽﾀｼﾞｵ	ジム	Hotｽﾀｼﾞｵ	プール	ﾌﾟﾗｻﾞｽﾀｼﾞｵ
9					
10	10:15-11:00 ファンムーブ 中澤			10:30-11:15 アクアエアロ 松永	11:00-11:45 ピラティス conditioning 池永
11	11:20-12:00 シンプルムーブ 伏木		11:15-12:00 ﾎｯﾄﾊﾟﾜｰﾖｶﾞ 中澤	11:20-11:50 目指せ25M背泳ぎ 有井	
12	12:20-13:05 POWER NAOKO RADICAL	12:10-12:25 B-トレ 横内		12:00-12:45 脂肪燃焼ｽｲﾑ 松永	
13	13:30-14:15 週替わりプログラム	13:10-13:25 ｽﾄﾚｯﾁﾎｰﾙⒷ 13:40-14:10 TOPRIDE RADICAL	13:00-13:45 ﾎｯﾄﾃﾞﾄｯｸｽﾖｶﾞ 石川	12:45-13:45 成人ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 有井	12:45-14:00 成人ピラティス 石黒
14	14:30-15:15 週替わりプログラム 川口	14:30-14:45 筋膜リセット		14:00-14:30 水中健康運動 有井	
15			15:00-15:45 ﾎｯﾄ美ﾒｲｸﾖｶﾞ 板倉	15:30-18:30 ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ	
16					17:00-18:40 スタジオスクール
17					
18	18:10-18:40 シンプルムーブ 渡邊		18:30-19:15 ﾎｯﾄ美ﾒｲｸﾖｶﾞ 二川		
19	18:55-19:40 エナジーSTEP 渡邊	19:00-19:15 筋膜リセット			
20	19:55-20:40 ファンムーブ 二川	19:45-20:05 PEACH UP	19:45-20:30 ﾎｯﾄﾃﾞﾄｯｸｽﾖｶﾞ 板倉		
21	20:55-21:25 X55 SHIN RADICAL	20:45-21:00 ｽﾄﾚｯﾁﾎｰﾙⒷ			

【富山レガートスクエア プログラム定員】

スタジオ 50名（STEP・UBOUND・POWER・X55 30名）
ジム 12名（UBOUND 10名 TOP RIDE 14名）
ホットスタジオ 20名

【富山市民プラザ プログラム定員】

プール 1コース15名・スタジオ 25名

変更箇所
赤枠

『初心者向けレッスン』
レッスンが初めての方はこのマークがあるレッスンから参加してみましょう。

『RadicalFitness』
グンゼスポーツ富山店大人気レッスンです。各プログラム様々な特色があるのでお気に入りを見つけましょう！初めての方も大歓迎ですよ‼

【色分け】

脂肪燃焼 / ラディカルプログラム / 動きを楽しむ / 身体の調整 / ホット会員限定 / 泳ぎを楽しむ

詳しい内容は、別紙をご確認下さい。

グンゼスポーツ 富山店 2024年1月タイムテーブル

	金曜日					土曜日					日曜日		
	ﾚｶﾞｰﾄｽﾀｼﾞｵ	ジム	Hotｽﾀｼﾞｵ	プール	ﾌﾟﾗｻﾞｽﾀｼﾞｵ	ﾚｶﾞｰﾄｽﾀｼﾞｵ	ジム	Hotｽﾀｼﾞｵ	プール	ﾌﾟﾗｻﾞｽﾀｼﾞｵ	ﾚｶﾞｰﾄｽﾀｼﾞｵ	Hotｽﾀｼﾞｵ	プール
9									09:40-10:40 ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ	09:15-11:45 スタジオスクール			9:40-12:40 ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ
10	10:15-11:00 ハタヨガ 藤岡		10:40-11:25 ﾎｯﾄﾃﾞﾄｯｸｽﾖｶﾞ 上原	10:45-11:30 ベビースイミング		10:15-11:00 ファンムーブ 二川		10:20-11:05 ﾎｯﾄﾃﾞﾄｯｸｽﾖｶﾞ 板倉	10:45-11:30 ベビースイミング		10:15-11:00 ﾌｧﾝﾑｰﾌﾞ週替	10:20-11:05 ホット美メイク週替	
11	11:20-12:05 ファンムーブ 藤岡	11:10-11:25 ARKE 11:45-12:00 ｽﾄﾚｯﾁﾎﾞｰﾙ®		11:45-12:30 目指せ50Mクロール 寺坪		11:40-12:20 シンプルムーブ 安田	11:30-12:00 TOPRIDE	11:30-12:15 ﾎｯﾄ美ﾒｲｸﾖｶﾞ 荒井	11:45-12:30 鬼ｷｯｸ クロール・平泳ぎ 今井博美	11:30-12:45 成人ピラティス		11:30-12:15 ホットパワーヨガ 週替	
12	12:25-13:10 超リラクゼーションヨガ 荒井	12:20-12:35 鬼トレ おしり・体幹		12:45-13:15 アクアウォーク 寺坪		12:40-13:25 HIPHOP UCCHY			12:35-13:05 4泳法StepUpｽｲﾑ 水口		12:15-13:00 X55 SHIN		
13	13:30-14:15 MEGADANZ MEGU	13:30-14:00 TOPRIDE	13:00-13:45 ﾎｯﾄ美ﾒｲｸﾖｶﾞ 大場	13:20-13:50 アクア30 寺坪		13:40-14:25 FIGHT DO SHIN		13:30-14:15 週替わりホット	13:15-14:00 アクアエアロ 松永		13:20-14:05 MEGADANZ YUKI		
14	14:30-15:15 オリジナルムーブ 二川	14:20-14:35 筋膜リセット					14:35-14:50 ｽﾄﾚｯﾁﾎﾞｰﾙ®		14:15-18:30 ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 15:30-17:30は、全コース使用している為、プールがご利用頂けません。		14:25-15:10 UBOUND MIZU	15:00-15:45 ホットデトックスヨガ 小林	14:30-15:00 アクア30 中道
15				15:30-18:30 ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ	16:00-18:40 スタジオスクール						15:30-16:15 FIGHT DO SHIN		15:45-16:45 成人ｽｲﾐﾝｸﾞｽｸｰﾙ 水口
16						15:55-16:40 ハタヨガ 小林		16:00-16:45 ﾎｯﾄﾃﾞﾄｯｸｽﾖｶﾞ 上野					
17						17:00-17:45 UBOUND YUKI	17:50-18:20 X55 SHIN						
18	18:30-19:15 POWER YUKI		18:45-19:30 ﾎｯﾄ美ﾒｲｸﾖｶﾞ 小林	19:00-19:30 アクア30 松永		18:25-19:10 MEGADANZ YUKI			18:50-19:20 脂肪燃焼ウォーク 有井				
19	19:30-20:15 ファンムーブ 菅原	19:30-20:00 TOPRIDE		19:40-20:10 目指せ25Mバタフライ 水口									
20	20:30-21:15 マーシャルビート 松永	20:20-20:50 鬼トレ 全身脂肪燃焼 20:55-21:10 ｽﾄﾚｯﾁﾎﾞｰﾙ®	20:00-20:45 ホットデトックスヨガ 谷内										
21													

1月週替わり

木曜日	4日	11日	18日	25日
13:30-14:15 週替わりプログラム	荒井 フィットネスパワーヨガ 初級	荒井 フィットネスパワーヨガ 初級	TERA FIGHTDO	TERA FIGHTDO
14:30-15:15 週替わりプログラム 川口	ZUMBA	ZUMBA	ピラティス ～猫背改善～	ピラティス ～猫背改善～

土曜日	6日	13日	20日	27日
13:30-14:15 週替わりホット	阿閉 ボディメイク ピラティス	阿閉 ボディメイク ピラティス	休館日	大井 ホットパワーヨガ

日曜日	7日	14日	21日	28日
10:15-11:00 ファンムーブ	板倉	菅原	二川	安田
10:20-11:05 ホット美メイクヨガ	小林	荒井	小林	上原 ホットデトックスヨガ
11:30-12:15 ホットパワーヨガ	大場	高島 ホットコンディションワーク	二川	上原

1月休館日

1日（月）・2日（火）・3日（水）
10日（水）・20日（土）・31日（水）

営業時間

【富山レガートスクエア】
平日 10:00-22:00
土 10:00-20:00
日・祝 10:00-18:00
（TEL） 076-422-6780

【富山市民プラザ】
平日 10:00-21:00
土 10:00-20:00
日・祝 10:00-18:00
（TEL） 076-424-8801

【富山レガートスクエア プログラム定員】【富山市民プラザ プログラム定員】

スタジオ:50名（STEP・UBOUND・POWER・X55:30名） プール 1コース:15名・スタジオ:25名
ジム:12名（UBOUND:10名 TOP RIDE:14名）
ホットスタジオ:20名

変更箇所
赤枠

『初心者向けレッスン』
レッスンが初めての方はこのマークがあるレッスンから参加してみましょう。

『RadicalFitness』
グンゼスポーツ富山店大人気レッスンです。各プログラム様々な特色があるのでお気に入りを見つけましょう！
初めての方も大歓迎ですよ!!

【色分け】

脂肪燃焼	ラディカルプログラム	動きを楽しむ	身体の調整	ホット会員限定	泳ぎを楽しむ

詳しい内容は、別紙をご確認下さい。